

# LAS GRASAS



## SOBRE LAS GRASAS

- Las grasas son el sistema más importante de almacenamiento de energía del cuerpo.
- Cuando la energía de los alimentos que usted come y bebe no puede ser utilizada por su cuerpo de forma inmediata, el cuerpo la puede convertir en grasa para utilizar más tarde.
- Su cuerpo utiliza las grasas de los alimentos para generar energía, para proteger los órganos y los huesos, y para fabricar hormonas y regular la presión arterial.
- Algunas grasas también son necesarias para poder mantener la piel, el pelo, y las uñas saludables, por lo tanto, está bien el consumir algo de grasa.

## LOS 3 TIPOS DE GRASAS PRINCIPALES EN SU DIETA



### Las grasas saturadas:

- Generalmente, provienen de productos de animales como son las carnes grasientas, la leche y productos lácteos, la manteca, la mantequilla, y la margarina. También pueden provenir de las plantas como el coco y el aceite de palma.
- Conocidas como “grasas malas” (“bad fats”) y son asociadas con las enfermedades del corazón.
- Debe limitar su consumo de grasas saturadas a menos del 10 por ciento de su ingesta diaria de calorías.



### Las grasas poliinsaturadas:

- Las grasas poliinsaturadas incluyen el aceite de maíz, aceite de cártamo, aceite de girasol, las nueces, las semillas de sésamo, y las semillas de calabaza.
- Menos del 10 por ciento de nuestra ingestión diaria de calorías debe provenir de las grasas poliinsaturadas.
- Cuando usted sustituye las grasas saturadas con las grasas poliinsaturadas, puede disminuir el riesgo de las enfermedades del corazón.



### Las grasas monoinsaturadas:

- Son las grasas más saludables para nosotros. Ayudan a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y no parecen contribuir al cáncer.
- Las grasas monoinsaturadas se encuentran en las aceitunas y sus aceites, el aceite de almendra, el aceite de canola, los aguacates, nueces, el aceite de cacahuete y el salmón.
- Hasta el 20 por ciento de nuestra ingestión diaria de calorías debe provenir de las grasas monoinsaturadas.